



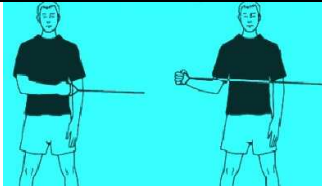







FECHA: 4-3 al 10-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		<p>Esportiu La Piscina... 20.15h Movilidad 20.25h Explicación entreno 20.30h Inicio entreno 4x100 (impares: crol / pares: 25 espalda - 25 braza - 25cr - 25 espalda doble) desc=10" + 4x75 (2 series: pies de crol con tabla / 2 series: 25 punto muerto - 25cr levantando la cabeza cada 6 brazadas - 25cr resp cada 4) desc=10" + 4x100cr ritmo medio desc=15" + 100 suaves + 4x100cr ritmo medio desc=15" + 4x75cr con manoplas y tubo desc=10" + 100 suaves. TOTAL: 2000m</p>				<p>Los que puedan nadar... 3x200 (1ª crol / 2ª pies de crol con aletas / 3ª crol levantando la cabeza cada 6 brazadas) desc=20" + 3x100cr ritmo medio desc=20" + 2x75cr ritmo medio desc=15" + 1x50cr ritmo medio desc=10" + 2x75cr ritmo medio desc=15" + 3x100cr ritmo medio desc=20"+ 3x150 (1ª crol con manoplas y pull resp cada 3 / 2ª crol con aletas resp cada 4 / 3ª libre suave) desc=15". TOTAL: 2000m</p>		
CICLISMO				<p>Circuito de Ciclismo (19.45h)... 15' calentar + (3' fuertes libres / 9' suaves en grupo / 2' fuertes libres / 6' suaves en grupo / 1' fuerte libre / 3' suaves en grupo / 2' fuertes libres / 6' suaves en grupo / 3' fuertes libres / 9' suaves en grupo). TOTAL: 59min</p>			<p>Jóvenes... 35km (con 4 series de 1,5km a ritmo medio, recuperar 3km entre cada serie), el resto del entreno suave para calentar y suavizar. Corta Distancia... 70km (con 1 puertos de 5-8km) Media Distancia... 100km (con 3 puertos de 4-6km) Larga Distancia... 130km (70km en terreno variado / 60km en llano) TOTAL: 35 a 130km</p>	
CARRERA			<p>Pistas de Atletismo (19.45h)... Adultos: 10' calentar + 5' progresivos cada 1' desde suave hasta terminar a un ritmo medio + 2x100m progresivas desc=30" + Series* + 10' suaves al finalizar el entreno. *Series Corta Distancia: 4x1,2km ritmo test desc=3' *Series Media Distancia: 4x1,6km al 90% del test de 2km desc=3' *Series Larga Distancia: 2x4km al 85% del test de 2km desc=3' TOTAL: 75min aprox *Series Jóvenes: 1km al 90-95% del test de 1km desc=3' + 2x500m ritmo test desc=3' + 2x200m ritmo tabla desc=1'. TOTAL: 60min aprox</p>					
OTROS	<p>Musculación + Carrera... Musc: Circuito (1x30rep en cada ejercicio) + Car: 40' al 65-70% del test de 2km. TOTAL: Musc / Car: 40min Los que no puedan acceder al gimnasio, hacer entre 50 y 60' de carrera continua con 5 cuestas de 1'. Los jóvenes hacer 30' con 5 cuestas de 45" fuertes. TOTAL: 30-60min</p>				<p>Los que no puedan nadar... Jóvenes: Entre 20' y 30' suaves + 2x50m progresivas desc=30" Adultos: Entre 35' y 45' suaves + 2x50m progresivas desc=30". TOTAL: 20-45min</p>	<p>Bici + Carrera... Jóvenes y Corta Distancia: Bici: 60' + Car: 5' calentar + 5x400m ritmo tabla desc=1'30" + 5' suaves Media Distancia: Bici: 90' + Car: 10km (75-80% del test de 2km) Larga Distancia: Bici: 120' + Car: 14km (70-75% del test de 2km) TOTAL: Bici: 60-120min / Car: 30-70min aprox</p>		

MATERIAL PISCINA

MANOPLAS (lo tenéis que traer)	ALETAS (lo tenéis que traer)	TUBO FRONTAL (lo tenéis que traer)	TABLA (hay en la piscina)	PULL BOY (hay en la piscina)
				

CIRCUITO TONIFICACIÓN				
PECTORAL	BICEPS	DORSAL	TRICEPS	ROTACIÓN INT-EXT
				
CUADRICEPS	PRENSA	ISQUIOTIBIALES	GEMELOS	GLUTEOS
				
ADDUCTOR	ABDUCTOR	ABDOMINALES RECTOS	ABDOMINALES OBLICUOS	LUMBARES
